



# 公益服务、运动补给、品牌体验……

## 长宁外环生态绿道 5 号驿站“有年堂”焕新亮相

好消息！长宁外环生态绿道 5 号驿站“有年堂”近日完成功能升级。记者了解到,此次升级通过引入专业企业赋能,将“有年堂”打造为集公益服务、运动补给、品牌体验于一体的复合型空间,为市民在绿道运动提供全方位便利。

走进焕新的“有年堂”,一层的便民设施紧扣运动需求。入口处的自行车维修架、打气筒,可以解骑行爱好者的“燃眉之急”;室内摆放的瑜伽垫、泡沫轴,方便市民运动前后科学热身拉伸;自助售卖机里的能量饮品、洗护用品,搭配 24 小时免费饮水机,及时补足运动能量;整洁的卫浴间与自助储物柜,更让市民运动时无后顾之忧,体验感十足。

拾级而上,二层的品牌体验区更添惊喜。New Balance 的专业跑服、Under Armour 的功能性装备、Oakley 的运动配件、Scott 的自行车整齐陈列,市民可免费试穿、试骑,在专业人员指导下,亲身感受运动科技带来的舒适与性能提升,近距离触摸前沿运动产品的创新魅力。

除了硬件升级,“有年堂”还成了运动爱好者的“社交站”。据入驻的百秋运动基地(BQX S-BASE)负责人介绍,后续将定期组织绿道跑步、骑行活动,让市民在运动中饱览四季景致;同时开设运动分享会与专业课程,邀请教练讲解跑步姿势、拉伸技巧等实用知识,助力市民从“爱运动”升级为“会运动”,培养科学健康的生活习惯。

值得一提的是,“有年堂”是长宁外环绿道四座特色驿站之一。据悉,采绿庭、鱼丽阁、振鹭轩、有年堂四座驿站均于 2023 年建成投用,不仅造型雅致、功能多元,其命名更暗藏巧思——全部取自《诗经》,尽显传统文化韵味。区绿化市容局相关负责人告诉记者,驿站从建设到命名,始终注重倾听市民声音,以全过程人民民主的实践,让市民成为城市空间打造的参与者,切实提升生活获得感与幸福感。

地址:近长宁外环生态绿道空港八路入口  
开放时间:7:20—19:30(节假日另行通知)



### 【随笔】

文 朱扬清

沪剧戏迷金凤阿姨,作为“小老人”老年志愿者,走进老年人日间服务所(托老所)为“老老人”志愿服务,每周 3 次去“托老所”亲热地与 20 多位耄耋之年的高龄老人互动,一起开展“快乐 60 分”的娱乐活动,唱响沪剧,愉悦心情,分享快乐,其乐融融。金凤阿姨已成为老人们身边的“开心果”“好伙伴”,得到老人们的尊重和爱戴。

“托老所”里的高龄老人,生活上得到照料有余,文化娱乐享受不足,需要老年志愿服务更多地关心他们的精神需求,用高龄老人的话来说:“‘托老所’的设施是一流

的,工作人员的服务也是出色的,我们满足在物质生活上的享受,但还渴望文化娱乐生活,我们需要在说说唱唱、欢欢乐乐中享受幸福!”政府顺应这些老人们的需求,组织老年志愿者走进“托老所”,开展“文化养老”和“精神赡养”的文化娱乐活动,向老人们送文化、送娱乐、送温暖。金凤阿姨沪剧唱得好,是闻名遐迩的沪剧戏迷,她毛遂自荐,加入“托老所”的志愿者队伍。她动情地说:“‘老老人’的今天,就是我们‘小老人’的明天,我为他们服务,也是为了自己。”从此,她乐此不疲地为高龄老人服务。

金秋十月的一天,阳光明媚,风和日丽。金凤阿姨迈着轻快的步伐

又一次走进“托老所”,一跨进门口,10 多位老人一下子围了上来,簇拥在她的身边,打招呼,开玩笑,逗乐子,显得十分地亲密无间。金凤阿姨笑容可掬,频频问好,等了一歇说:“老伯伯、老妈妈,今朝教大家唱沪剧好吗?”“好!”老人们异口同声地回答。金凤阿姨叫大家坐好,给每个人发了歌谱,就说:“今朝教唱《庵堂相会》的选段《春二三月草青青》”金凤阿姨先示范唱了两遍,嗓音甜润,字正腔圆,委婉动听,博得了老人们的一片喝彩声。

接着,金凤阿姨一句一句地教唱起来:“春二三月草青青,百花齐放鸟齐鸣……”金凤阿姨教得认

真,不怕麻烦,放慢进度,一句教唱 3 遍;老人们学得尽心,一丝不苟,唱了一遍又一遍。教唱的气氛热烈,欢快软糯的乡韵乡音在回响,吸引过路的行人驻足观看,竖起大拇指点赞,这更提升了老人们的兴致,学得更起劲了。

在这群高龄老人中,有两位老妈妈也是沪剧戏迷,经常哼唱沪剧过过瘾。金凤阿姨看重她俩的才能,发挥她俩的积极性,就叫她俩当“小老师”进行教唱。她俩“关公面前舞大刀”有点怯场,一紧张教唱走了调,引得大家哈哈大笑,进一步活跃了教唱的气氛。经过几遍教唱,老人们基本上学会了,开始一起唱。在金凤阿姨与两位戏迷

的领唱下,老人们放开喉咙,引吭高歌,有滋有味地唱了起来:“春二三月草青青,百花齐放鸟齐鸣,蝴蝶高飞成双对,蜜蜂成群采花心。今年逢着交春早,塘里芦芽叶放青,豌豆花开九莲灯,菜花落地是像黄金。萝卜花开白如银,蚕豆花开黑良心,这蚕豆花开黑良心,好比我岳父金学文,我恨不得摘去它头来拔去它的根,唉,想一想对不起种地人。”

沪剧声声,欢快流畅,唱得“托老所”热气腾腾,唱得老人们喜笑颜开。声声沪剧,阵阵欢笑,响彻“托老所”大厅,带着老年志愿者的温情,带着高龄老人的愉悦,向外飞去,在空中萦绕回响……



### 【生活启示录】

文 黄发明

退休后,从昔日的忙碌到今日的清闲,来了个 180 度大转弯。我的性格好动,过不惯那种清闲的生活,正当我感到烦恼之际,一天晚上表弟来看我,久未晤面,都有说不尽的话,开不完的“无轨电车”……表弟无意间谈起老家一直关着的房子,还有屋前那块荒荒的菜地。他突然问我:我们年轻时从农村来,现在退休了,再回到农村去,这叫“回归自然”的怀抱。我惊讶地问:“我不懂你的意思?”他兴奋地说:“我们回到老家去,把那块空地‘复活’起来,种种蔬菜、瓜果,办个开心田园,过过田园养老生活,怎么样?”我思

索了一会儿说:“离开农村几十年了,会适应吗?”表弟笑着说:“试试看……”

隔了一个礼拜,我俩相约乘坐开往崇明的公交车返乡,一个多小时,我们在村前一条大河边的车站下了车,走在乡间的小路上,穿过田埂,来到了老宅。

多年没回来了,只见年久失修的老宅墙壁斑斑驳驳,宅前那块约有半个篮球场大小的农地,原来是一块菜地,现在却杂草丛生,但是,让我们欣慰的是,童年时代我们在老宅四周亲手种植的柳树,却是枝繁叶茂、柳枝垂河、郁郁葱葱。

我们为未来的田园绘制了一幅蓝图:先把屋子内外简单装修粉饰,

把菜地里的杂草除掉,接着,我们花了半个月时间,做好了田园开启的前期工作,还到镇里买了常用的小农具以及蔬果种子和一本《蔬果种植指导》书。表弟还考虑到以后用的肥料。我们打算用化肥和其他催生激素,希望自己亲手种植的蔬果是真正绿色和安全的,于是,我们根据农村的做法,把一些枯草残叶、动物粪便、瓜皮坏豆等,埋在土坑里,撒上石灰粉,盖上土,浇上水,让其发酵分解,这样,约摸一个月后,一坑绿色肥料便制成了。

万事齐备,只欠东风。开春后,我们正式进驻田园,开始我们的田园生活。

虽然我们在童年时代跟随父母

种植过各种蔬菜、瓜果,掌握了一些操作方法,但终究年事已久,而且农业科技也在发展,所以,我们还要在实践中学习、学习中实践,探索适合自己的种植方法。

不要以为种蔬菜、瓜果是件容易的事,其实,大有学问哩!比如种植季节,有的蔬菜是喜热型的,如番茄、青椒、毛豆、茄子、黄瓜、西瓜等,要在天气转暖时节播种;有的是喜寒型的,如萝卜、大白菜、土豆、卷心菜等,要在凉爽季节播种;还有耐寒型的,如黄豆、豌豆等,要在初寒前种下。再比如播种方法,鸡毛菜是用种子撒播的,毛豆、花生是小穴点播的,花菜、大白菜、茄子、西瓜等是开穴埋种子播种的,有的蔬菜如黄瓜、

丝瓜、豇豆等,还要搭棚建架,有利爬藤生长……

我们的开心田园,种过各种蔬菜瓜果,当我们在晨曦中走进沾满露水的果园,碧绿的嫩叶,香甜的瓜果,散发出沁人肺腑的幽香,让人心旷神怡;当我们在夕阳下,吃完晚饭,在月光下品尝刚刚从田园里摘下来的瓜果时,内心充满喜悦,大有“自己动手大饱口福”的满足感。

远离城市,远离喧闹,快乐的田园生活改变了我们的养老方式,走进晚年的春天。今春,这块田园的土地已被征用,规划建造大型养老院,回首往日,依依不舍,快乐的田园生活留下难忘而美好的回忆。

## 快乐的田园生活